



# Abnehmen mit Erfolg

## Hier finden Sie uns

Culminasceum befindet sich im Spitalerhof, in zentraler City-Lage von Hamburg, fußläufig in zwei Minuten vom Hauptbahnhof erreichbar.



## Dr. med. Beke Regenbogen

Fachärztin für Innere Medizin

Sportmedizin · Ernährungsmedizin · Naturheilverfahren  
Kardiovaskuläre Präventivmedizinerin DGPR®  
Lipidologin DGFF® · Reisemedizin

im Culminasceum Zentrum für Präventivmedizin  
Kurze Mühren 1 · 20095 Hamburg  
Telefon 040.38 666 66.80 · kontakt@DrRegenbogen.de  
www.DrRegenbogen.de

### Kooperationspartner

Betriebssportverband Hamburg e.V.  
Wendenstraße 120  
20537 Hamburg  
www.bsv-hamburg.de



Ärztlich betreutes  
Ernährungskonzept



## Ziel des Ernährungskonzepts

Entscheidend sind die nachhaltige Reduktion des Körperfettanteils und eine Verbesserung des bestehenden Gesundheitszustandes.

Unser zertifiziertes Ernährungskonzept „Abnehmen durch Stoffwechsoptimierung“ basiert auf modernen Erkenntnissen der Ernährungsmedizin und -Psychologie. Wir helfen Ihnen, Schritt für Schritt Ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

- Sie lernen, wie Sie mit einer ausgewogenen Nährstoffzufuhr (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) satt werden und dabei abnehmen.
- Sie erfahren, wie man abnehmen kann, ohne zu hungern, wie man den JoJo-Effekt vermeidet, welches Fett gesund ist, wie Eiweiß den Stoffwechsel anheizen kann, wie Kohlenhydrate den Fettabbau beeinflussen und wie man dieses Wissen über Ernährung im Alltag umsetzen kann.
- Sie verstehen die Zusammenhänge von Körperfettreduktion und Muskelaufbau, Mangel- und Fehlernährung, Vitaminen und Vitalstoffen sowie gesunder Bewegung.
- Sie optimieren Ihr Gewicht unter ärztlicher Anleitung: Denn es geht auch beim Abnehmen um Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Nur wer die Zusammenhänge versteht, ist auch bereit, auf Dauer seine Gewohnheiten zu verändern!

## Unsere Empfehlung

### Abnehmen durch Stoffwechsoptimierung

#### Leistungsumfang:

- Ernährungsmedizinische Einzelberatung
- Körperfettanalyse
- Stoffwechselanalyse
- Ernährungskurs mit 12 Kursvorträgen (à 60 Min.)  
**Kurseinstieg jederzeit möglich!**
- Gebühr: 159,00 €(incl. gesetzl. USt.)

## Zertifiziert

Unser Ernährungskurs „**Abnehmen durch Stoffwechsoptimierung**“ wurde von gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Sprechen Sie uns bitte auf mögliche Zuschüsse Ihrer Krankenkasse zur Kursgebühr an.



### Dr. med. Beke Regenbogen

Fachärztin für Innere Medizin  
Ernährungsmedizin · Sportmedizin ·  
Naturheilverfahren · Kardiovaskuläre  
Präventivmedizinerin DGPR® ·  
Lipidologin DGFF® · Reisemedizin